

هل أنت خائف من الاختحان؟

الكويت ٧٠٠ فلس - السعودية ٧ ريالات - الإمارات ٧ دراهم
قطر ٧ ريالات - البحرين ٧٠٠ فلس - سلطنة عمان ٦٠٠ بيسة
لبنان - ٣٠٠٠ ل.ل. - الأردن ٦٠٠ فلس

ميكى

العدد ٧٨٣ - السنة ١٩٨٣

داخل العدد
أسماء الفائزين
في مسابقة المعرفة (٤)



ماهي

ليقوليات؟!

جد «بطوط» طريقة لتسديد ديونك؟!

2 000000 003276
MICKEY
ل.

مرح ★ تسليية ★ ثقافة

كل هذا وأكثر في

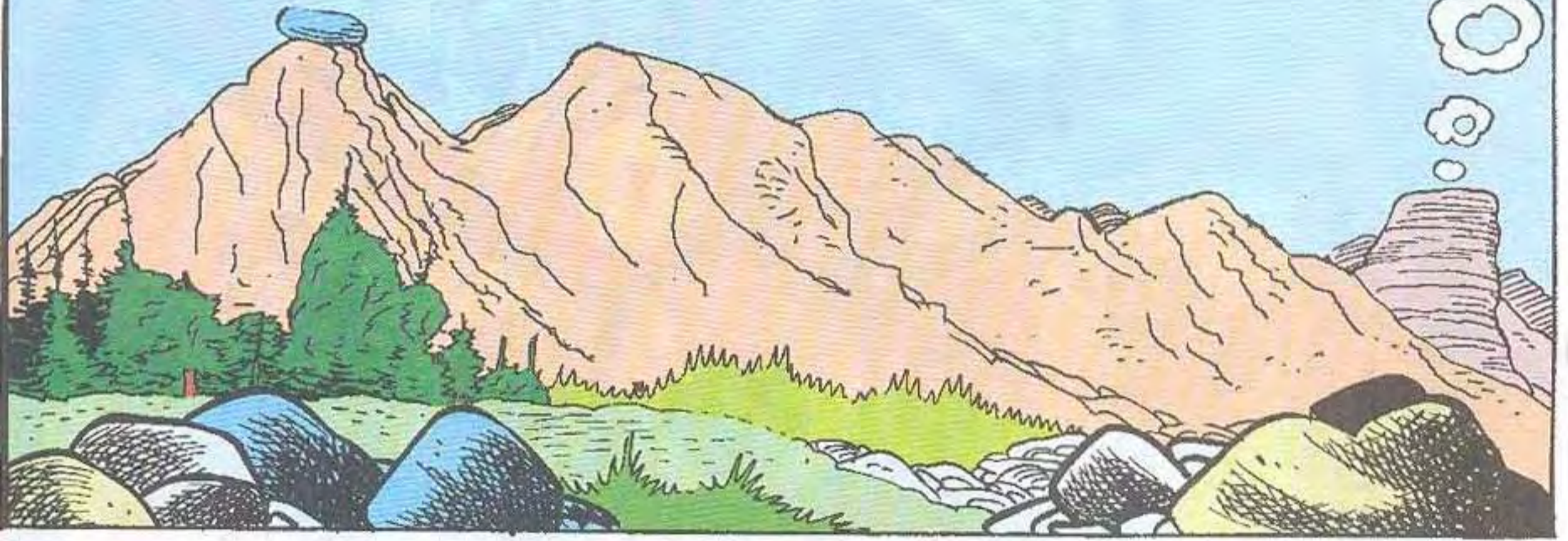


مجلة
ميني

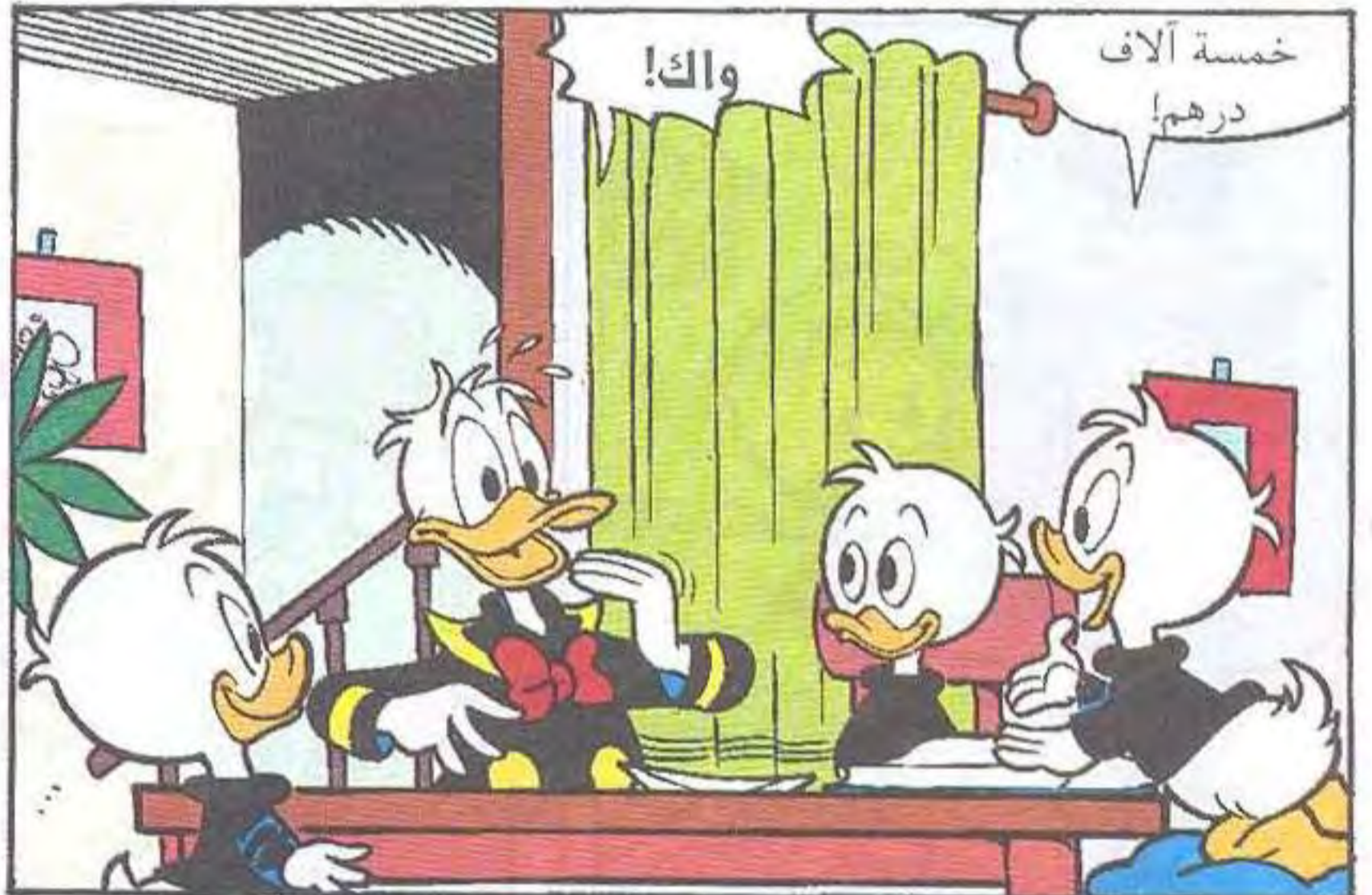
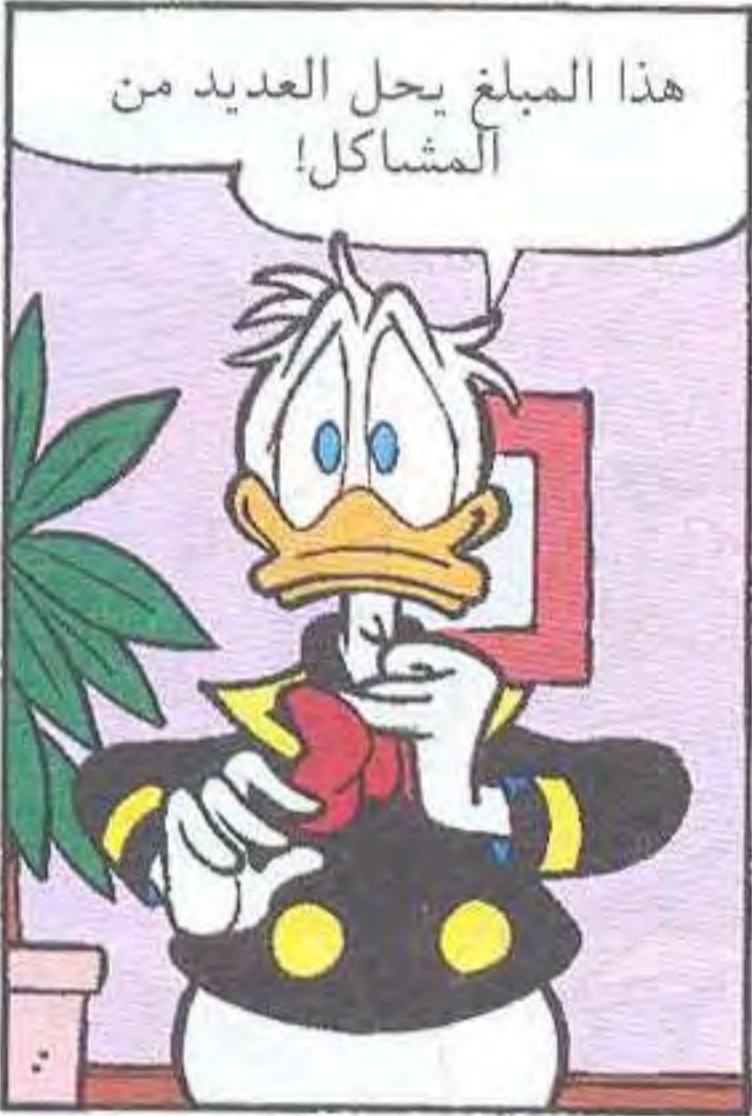
والتي

بطوط

سر الجبل الأنبيوب

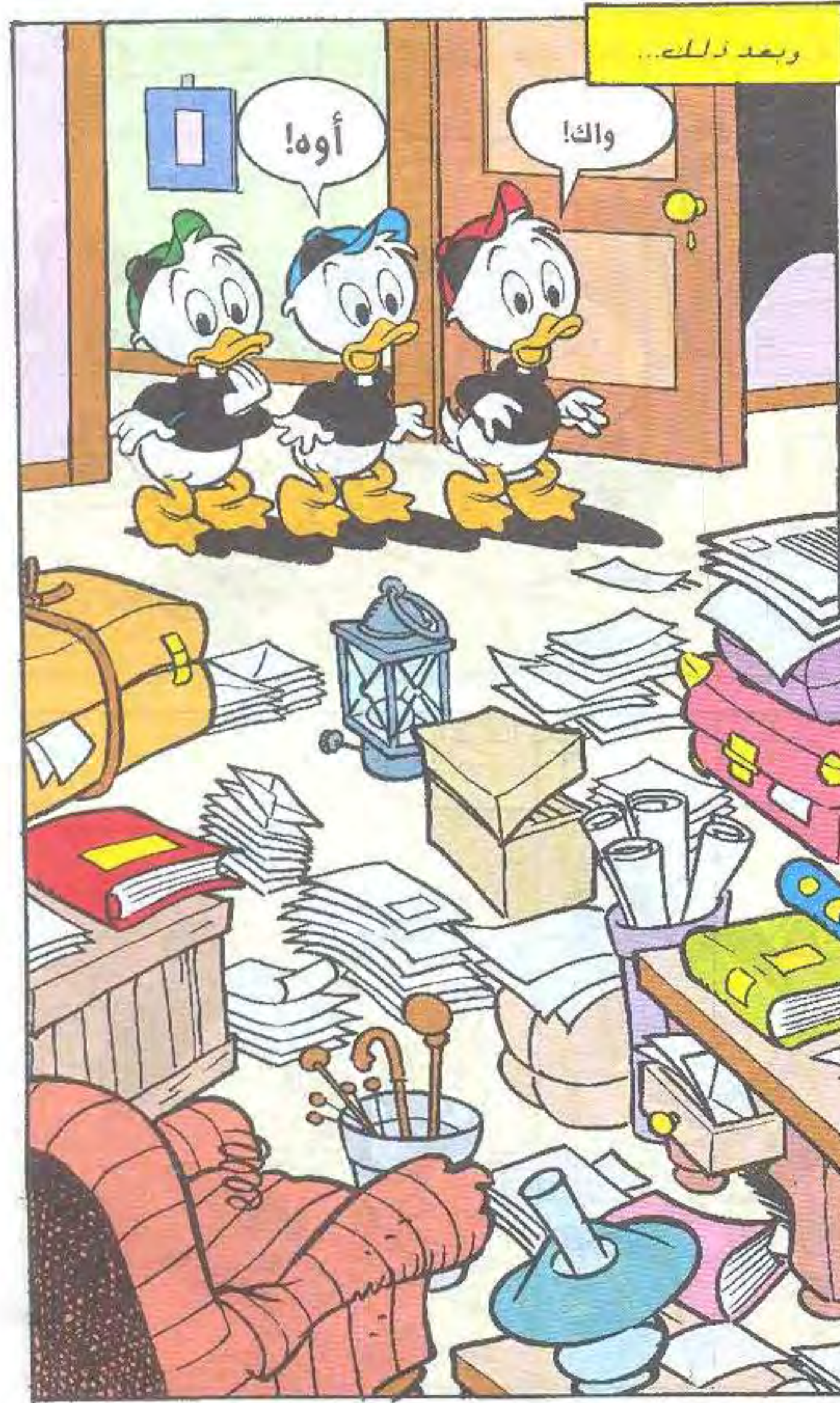












وبعد عدة ساعات...

لقد وجدت بعض الطوابع
الجيدة! ماذا عنكما؟

أنا كذلك! ولكننا مازلنا بحاجة
لشيء مميز!

انظروا ماذا
وجدت؟!

لا! ولكن هذه البطاقة تحوي رسالة
غريبة!

هل هي نادرة؟!

(يوجد في الجبل أنبوب ليس من السهل
الوصول إليه ولكن هناك مفاجأة تنتظرك
عندما يدخل الأنبوب ثانية!)

حسنًا!

هيا نسأله إذا!

لا أعرف! لكن بالتأكيد عم ذهب
يعرف!

هذا مضحك! ولكن ما
معناه؟!









المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة

كانت المصارعة الرومانية من الألعاب المميزة في اليونان القديمة، لذا أجمع المنظمون على ضمها لألعاب ١٨٩٦م على شكلها البدائي (الرومانية) إذ يحق للاعب استخدام ذراعيه والقسم العلوي من جسده. وبعد ثماني سنوات تم إضافة المصارعة الحرة، إذ يسمح للاعب باستخدام كامل الجسد، إضافة إلى الذراعين والقدمين. وتحظى هذه اللعبة بجماهيرية كبيرة، إذ إن لها شعبية عالمية، رغم أنها لعبة فردية تقوم على مبدأ القتال والصراع والتشابك بالأيدي من أجل الفوز على الخصم الآخر.

هل تدور الأرض؟

نعم، وقبل مئات السنين كان الناس يعتقدون أن الأرض ثابتة لا تتحرك، وأن الشمس والقمر والنجوم تدور حولها، وساد هذا الاعتقاد فترة من الزمن لأن الإنسان لا يشعر بدوران الأرض، كما أنه يرى حركة الشمس من المشرق إلى المغرب، وظهور القمر والنجوم ليلاً، وغيابهما نهاراً. أما اليوم فقد توصل العلماء لحقيقة دوران الأرض حول نفسها وحول الشمس ودورانها معها ودوران كل ما على الأرض، ولولا الجاذبية الأرضية التي تبقينا وتبقى كل شيء ثابتاً على الأرض لارتفعنا وتحركنا مع حركة الأرض.



التلّكس

هو آلة كاتبة عادية يمكنها الكتابة، وبث ما تم كتابته من خلال جهاز إرسال لاسلكي ملحق بالآلة. وكلمة «تلّكس» تعني نقل النص، ويمكن لهذا الجهاز استقبال الرسائل أيضاً من خلال جهاز استقبال خاص. وقد استخدم في البداية في نطاق محدود ومجالات معينة مثل نقل الرسائل العسكرية باللغة السرية بين أفراد الجيش، ثم انتشر استخدامه في كل المجالات مثل الصحافة والطب والهندسة والتجارة وغيرها.



حقيقة الدلافين

هي حيتان ذات أسنان صغيرة، تتنفس عبر فتحة أنفية واحدة تقع على الجانب الأيمن للرأس، وتتمتع بحاسة سمع قوية، إذ إن آذانها تبدو ككتوءات ضيقة على جانبي الرأس، وهي عبارة عن بقايا قنوات سمعية منقرضة. تنمو الدلافين ليصل طولها إلى ٢,٢ - ٢,٦ متر، وقد ينمو الدلفين «أنف الزجاج» ليصل طوله إلى ٤ أمتار. وقد أكدت الدراسات التشريحية والبقايا المتحجرة للدلفين والحوت انتماءهما لأسلاف من الثدييات كانت تعيش فوق سطح الأرض قبل أن تصبح حيوانات مائية بحتة. وتعد الدلافين من الثدييات فهي تحمل صغارها وترضعها، ويولد الطفل بعد ١٢ شهرًا من الحمل، ولما كان من الضروري أن يتنفس الصغير الهواء فور ولادته، فإن الأم تقوم بدفعه إلى السطح للتأكد من قيامه بالتنفس والسباحة.



أرقام قياسية

1000

أعلى فارق في نقاط مباريات دوري الاتحاد الأمريكي لكرة السلة

هزم فريق «كليفلاند كافالييرز» فريق «ميامي هيت» ١٤٨ / ٨٠، يوم ١٧ ديسمبر (كانون الأول) ١٩٩١ بفارق قياسي بلغ ٦٨ نقطة.

أطول سلسلة انتصارات في مباريات دوري الاتحاد الأمريكي لكرة السلة

حقق فريق «لوس انجليس لakerز» رقمًا قياسيًا بفوزه في ٣٣ مباراة متتالية، من ٥ نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٧١ إلى ٧ يناير (كانون الأول) ١٩٧٢.





وايد وايد ريسينغ على البيلدي ستيشن

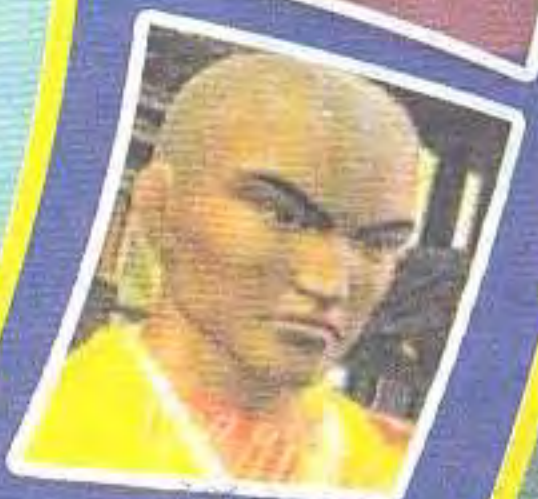
أسرار قائمة البدء:

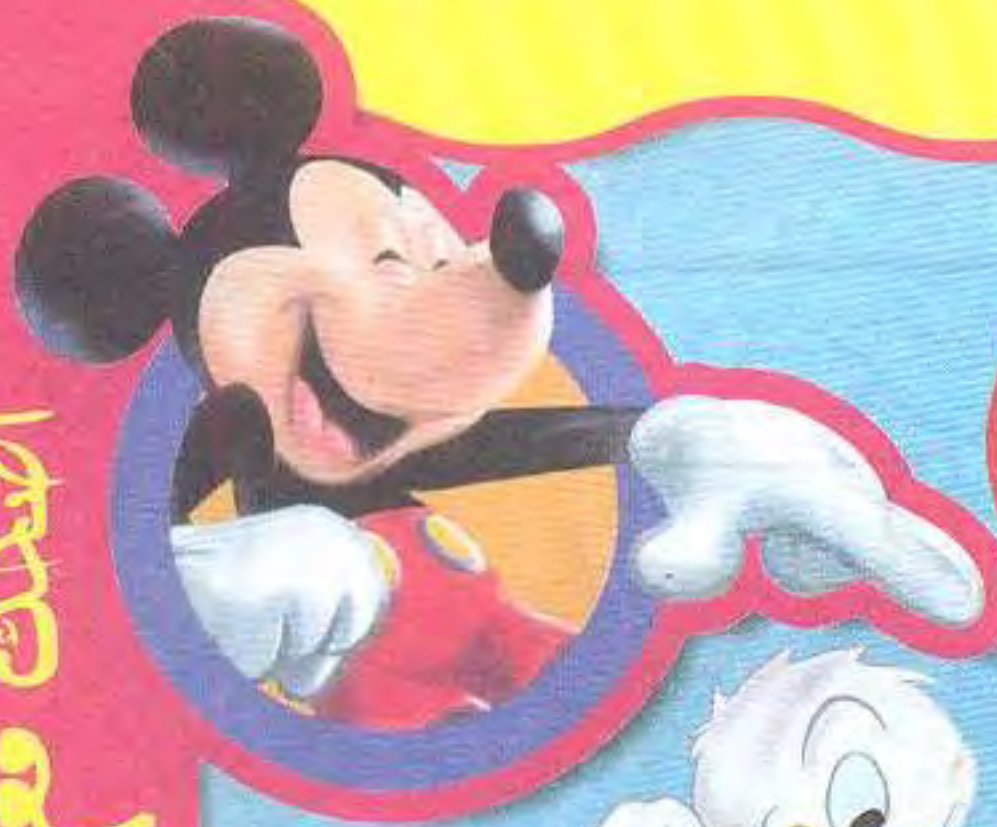
في قائمة البداية الرئيسة حدد
ثم اختر خيارات Options اضغط مع
الاستمرار على مربع ثم اضغط أعلى، دائرة، أسفل، دائرة،
يسارًا، يمينًا، يسارًا، يمينًا، دائرة.
سيؤدي ذلك إلى الدخول في قائمة الأسرار. بعد ذلك، قم باختيار
لاعب واحد وادخل الاسم NORTHEND ليكون اسمه.
عند الضغط على مفتاح D وهو الحرف الأخير من اسم اللاعب الذي
اخترته سوف تسمع صوتًا كما ستظهر لك الشاشة عدة ألوان مختلفة.
وبهذا تكون قد وصلت إلى قائمة أعلى مستوى من الأسرار الخاصة
بلعبة Wild Wild Racing.



فيرتشوا فايتر ٤ على البيلدي ستيشن ٢

تحتوي اللعبة على الكثير من الأطوار، مثل الأركيد، كما أن
(كوميت) بطل اللعبة له نموذج يسمى VF.NET يسمح لك بجمع
أدوات خاصة لتضيفها وتغير من مظهر شخصيتك.





شبكة
الطفل: كيف يصنع الصياد
شباكاه؟
صديقه: يأخذ الكثير من الثقوب
ويخيطها معاً!



مشكلة
الأول: ماذا سيحدث لو بلعت ملعقة
الشاي؟
الثاني: لن أتمكن من تحريك السكر!

نوم
المعلم: أين تنام الغوريلا؟
التلميذ: في أي مكان تريده!



محكمة
القاضي: أي شخص يرفع صوته
سأخرجه من المحكمة.
المتهم بأعلى صوته: هيه هيه...



إلى هواة التعارف

للأصدقاء فقط

الاسم: حسين إحسان كاظم
العمر: ١٣ سنة
العنوان: السعودية - ص ب: ١٤٩٣٧ جدة
الهوايات: المراسلة - السباحة

للسديقات فقط

الاسم: بديعة راشد جابر
العمر: ١٢ سنة
العنوان: الكويت - ص ب: ١٨٧ ر ب: ٤٤٥٠٥
ضاحية صباح السالم
الهوايات: المراسلة - القراءة - الرسم
الكمبيوتر

سلطعون

الطفل وهو يصرخ: لقد عض
السلطعون أصبعي!
الأم: أي واحد منها؟
الطفل: لا أعرف! كل السلطعونات
متشابهة!



وبعد فترة...

أوه! أخيراً! هذا هو
الوادي!

أوه!

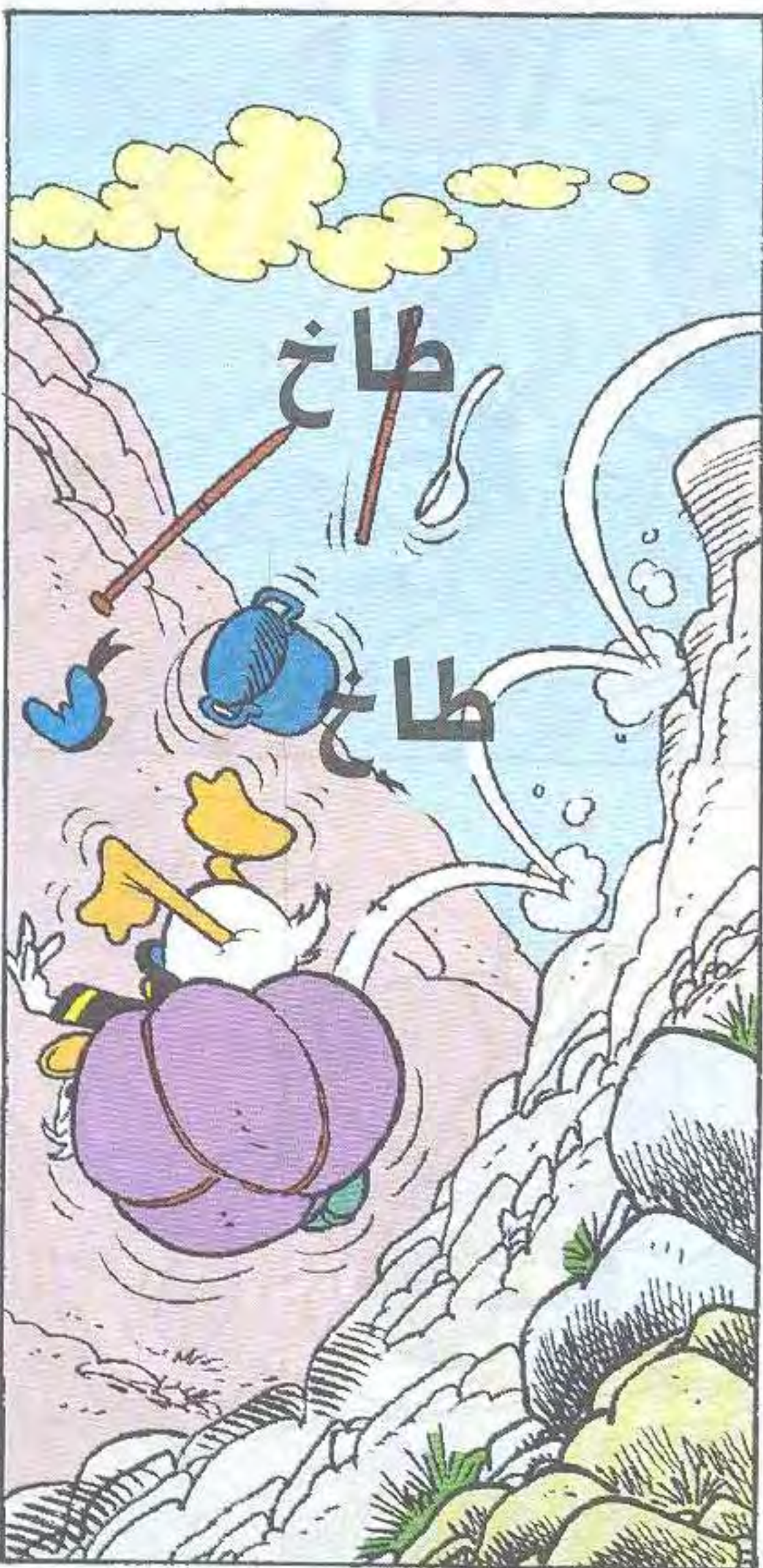


أين عمكم الكسول؟

ها هو قادم!

أوه! أوف!





غبي وكسول! كدت تدمر
المعدات!



لحسن الحظ أن
الأمثلة وقته من
الاصطدام!



وبعد ذلك...

أوه! الزمن لا يرحم!

الكوخ بحالة سيئة
جداً!



وفي منتصف الليل...

أووووو



هيا ننصب الخيمة الآن!
وغداً سنبحث عن الأنبوب!

حاضر يا عم
«ذهب»!



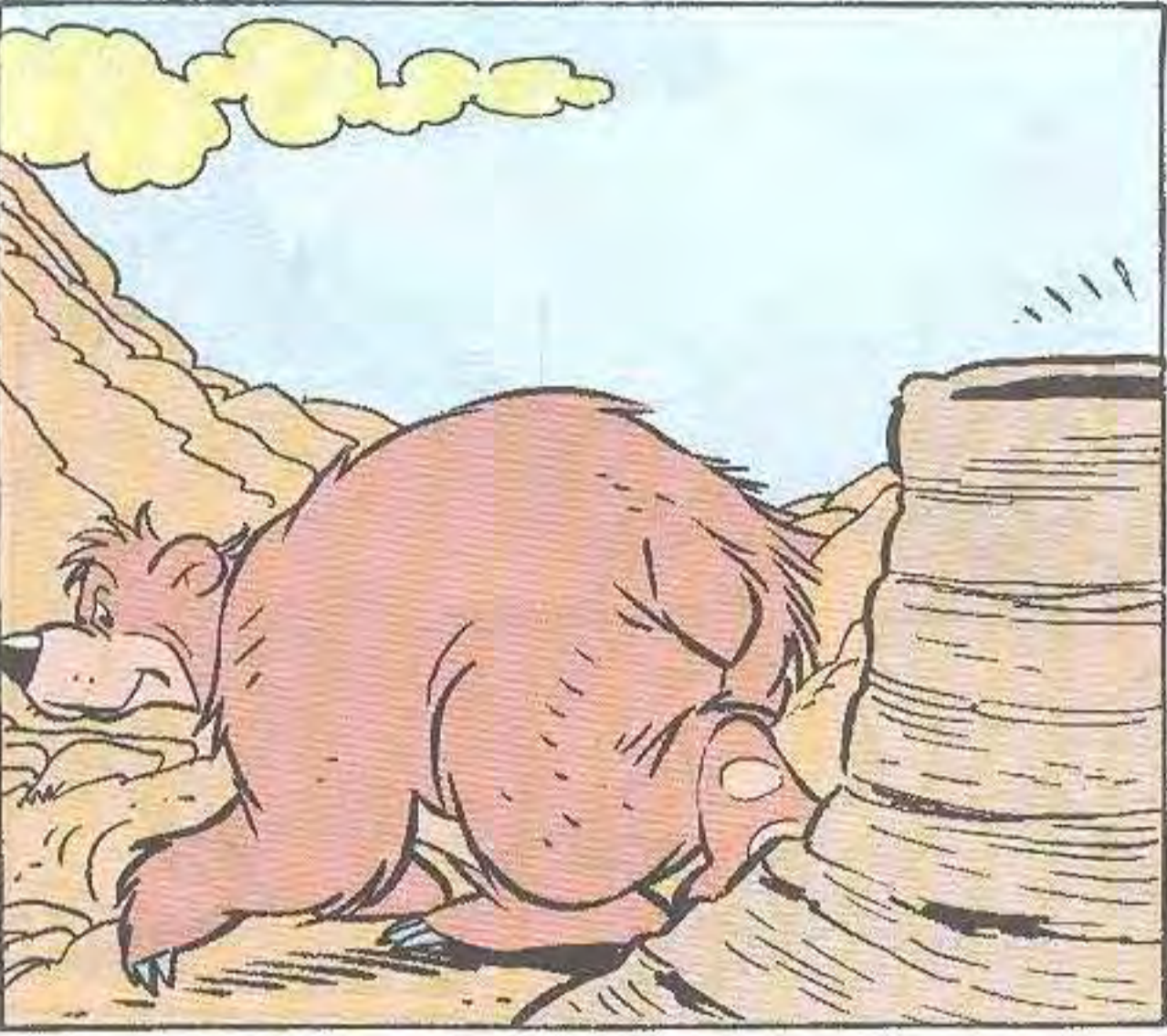






جرررر

بلوب! بلوب!



وفي هذه الأثناء،
يقوم عم «أرنب»
والأولاد بالبحث
عن الأنبياء...



قلت لكم إن هذه إحدى
خدع (أبوريث)!!



لقد بحثنا في كل مكان!

ربما عثر عليه
أحد وأخذه
قبلنا!



أحلى

الإثنين

ber ١٢,٠٠
ish ١٤,٠٠
een ١٦,٠٠

hip ٨,٠٠
ns ١٤,٠٠
ue ١٦,٠٠

ll ١٢,٠٠
٩ ١٤,٠٠
en
ly ١٦,٠٠

uel ٦,٠٠

الثلاثاء



٦,٣٠ كوكب أوي

١٠
٦,٠٠ حكايات شارع سمسم
٨,٠٠ هادليه
٨,٣٠ ستالي

١٧
٩,٣٠ بندق والأصدقاء
Mighty Ducks ١٠,٠٠
Smart Guy ١٢,٣٠

٢٤
١٥,٣٠ مغامرات طيزان
Kids Say the ٢١,٣٠
Darrest Things
My Wife & Kids ٢٢,٠٠

روائع ديزني



Cadet Kelly ٦/١١



Ring of Endless Light
٦/١٣



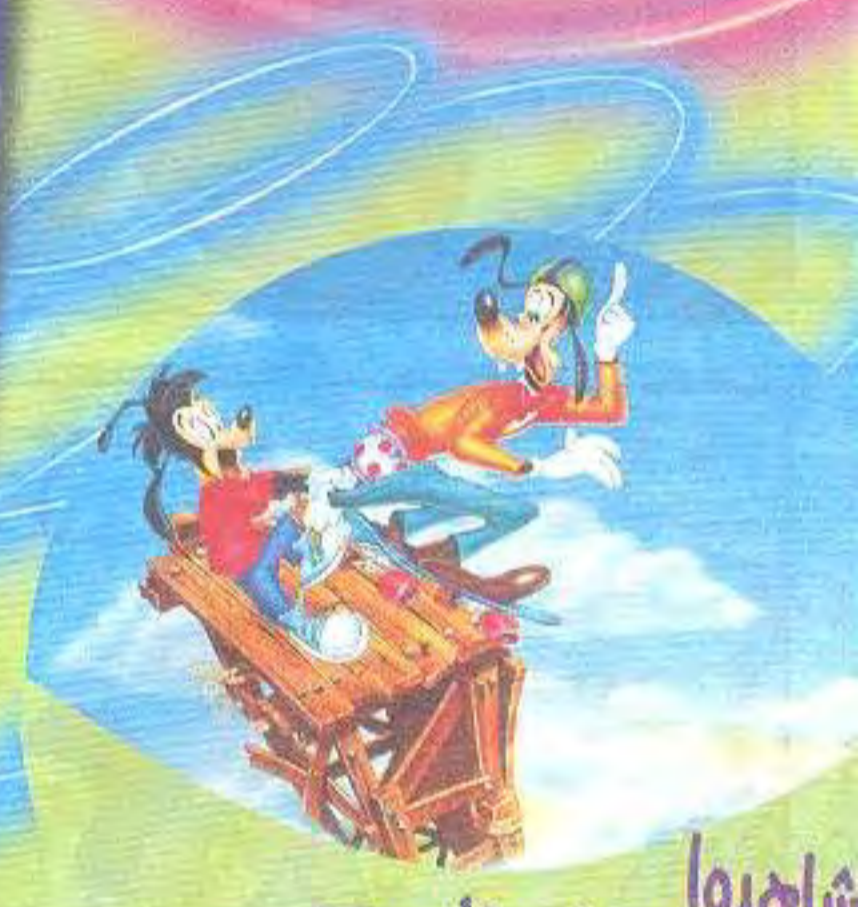
٦/٢٣ أوليفر وشركاه



Disney's The Kid ٦/٢٥

كل يوم الساعة السابعة مساءً

لمزيد من المعلومات
عن برنامجنا والعديد
من المفاجآت، زوروا موقعنا
الآن على الإنترنت
www.disney.com



شاهدوا
بندق والأصدقاء
كل يوم الساعة ٩,٣٠



شاهدوا
Anne of Green Gables
أيام الخميس
الساعة ٢٠,٣٠

راسلونا بمقتري حالتكم وآرائكم على ص.ب. ٩٤٤٦ - دبي، أو بالبريد الإلكتروني: tdcme@disney.com

صحيفة

يوم

الأحد

الاثنين



عائلة فخور ١٦,٣٠

٢

كتاب ويني الدب ٧,٠٠
Wheel Squad ١٠,٣٠
Boy Meets World ١٣,٠٠

السبت

الجمعة

الخميس

٩

That's So Raven ١٣,٣٠
داهو مستحيل ١٤,٠٠
فريق البط ١٤,٣٠

٨

كوكب أوي ٦,٣٠
دب في البيت ٧,٣٠
الأزرق الكبير ٨,٣٠
ستالي ٨,٣٠

٧

حكايات شارع سمسم ٦,٠٠
كتاب ويني الدب ٧,٠٠
مادليه ٨,٠٠

٦

كوكب أوي ٦,٣٠
مغامرات ويني الدب ٧,٠٠
ستالي ٨,٣٠

٥



Wheel Squad ١٥,٣٠

١٦

الفسحة ١٥,٠٠
صابرينا ١٦,٠٠
عائلة فخور ١٦,٣٠

١٥

دار الفار ٩,٠٠
مغامرات طيزان ١١,٠٠
صابرينا ١١,٣٠

١٤

بنق والأصدقاء ٩,٣٠
فريق البط ١٠,٠٠
Wheel Squad ١٠,٣٠

١٣



Worst Best Friend ١٧,٠٠

١٢

بنق والأصدقاء ٩,٣٠
تيمو سوبريمو ١٠,٠٠
Fillmore ١١,٠٠

٢٣

Spellbinders ١٨,٠٠
Lizzie McGuire ١٨,٣٠
Kids Say the Darkest Things ٢١,٣٠

٢٢

Ace Lightning ١٧,٠٠
Zack Files ١٧,٣٠
Spellbinders ١٨,٠٠

٢١



فريق البط ١٤,٣٠

٢٠

Bug Juice ١٣,٣٠
Lizzie McGuire ١٨,٣٠
Even Stevens ٢٢,٣٠

١٩



Bug Juice ١٨,٠٠

٣٠



Even Stevens ١٢,٠٠

٢٩

Kids Say the Darkest Things ٢١,٣٠
My Wife & Kids ٢٢,٠٠
Even Stevens ٢٢,٣٠

٢٨

Even Stevens ١٢,٠٠
Smart Guy ١٢,٣٠
Boy Meets World ١٣,٠٠

٢٧



دب في البيت الأزرق الكبير ٧,٣٠

٢٦

Zack Files ١٧,٣٠
Kids Say the Darkest Things ٢١,٣٠
My Wife & Kids ٢٢,٠٠

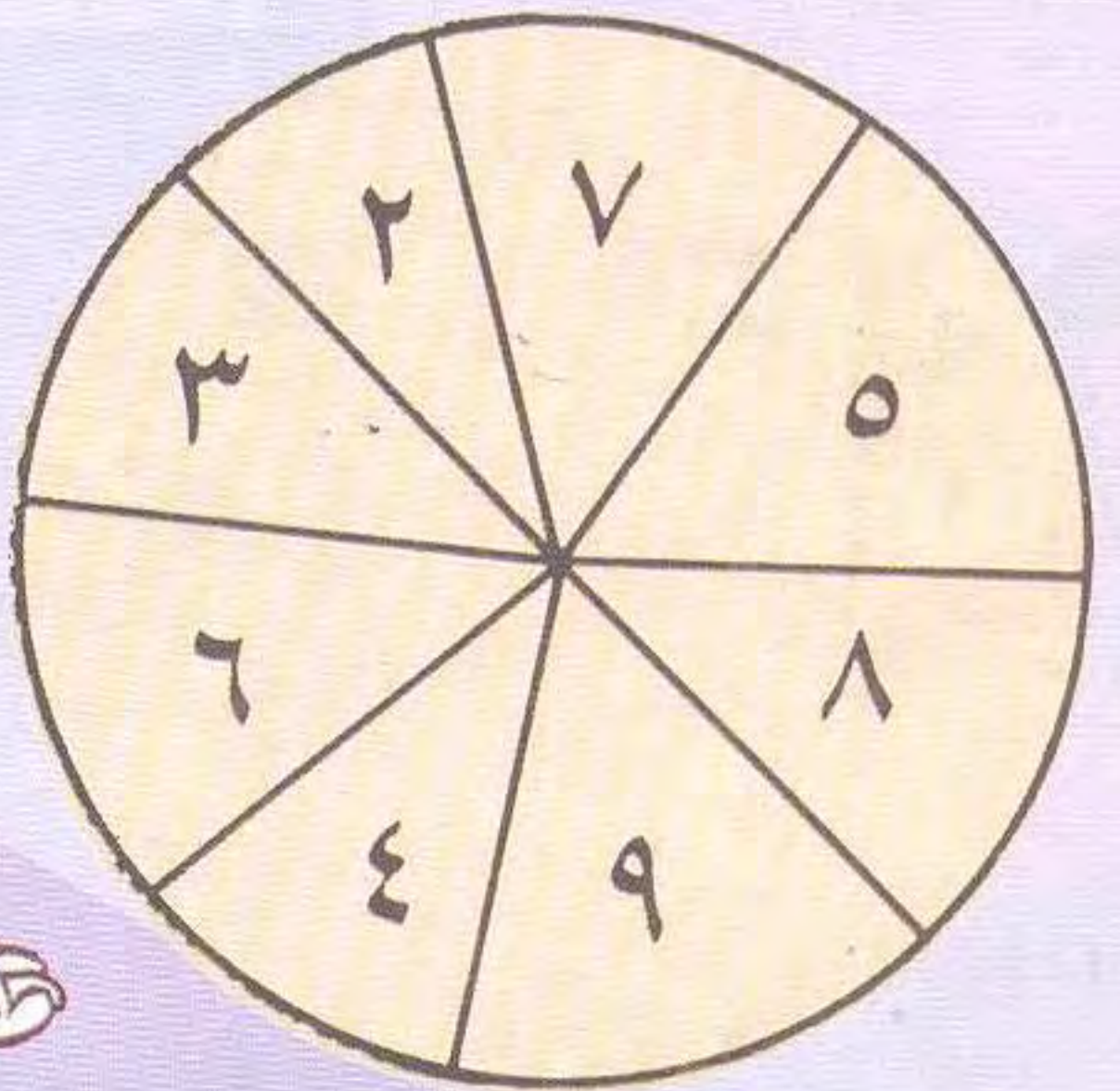
الإشارة

تذكر كل إشارة من
تلك الإشارات،
ولكن واحدة فقط
لا توجد لها إشارة
تشابهها، فهل
عرفتها؟



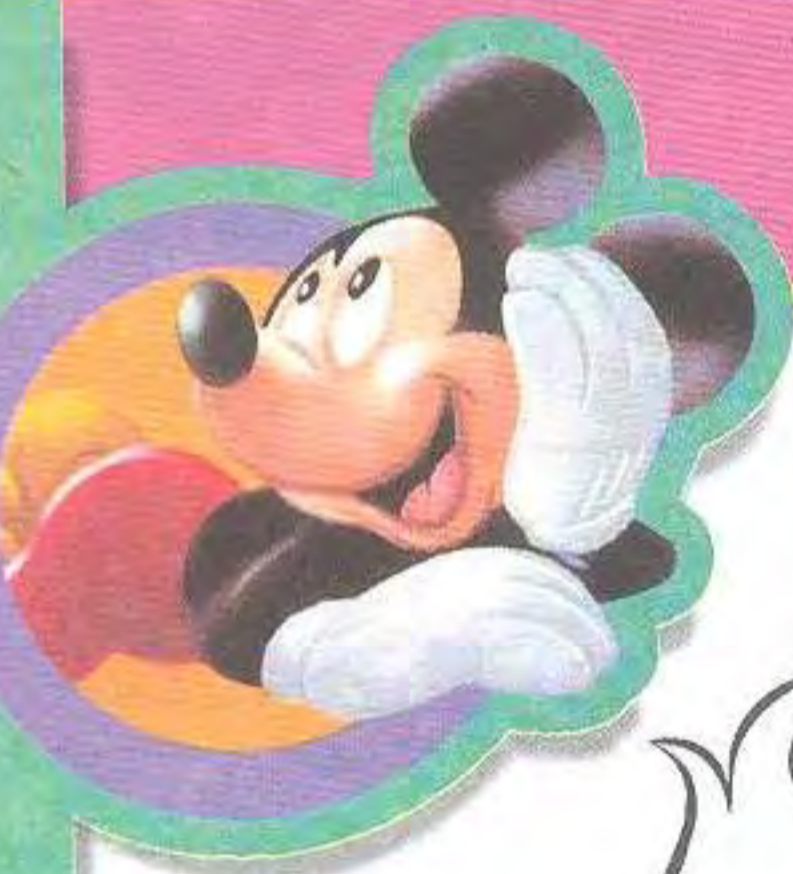
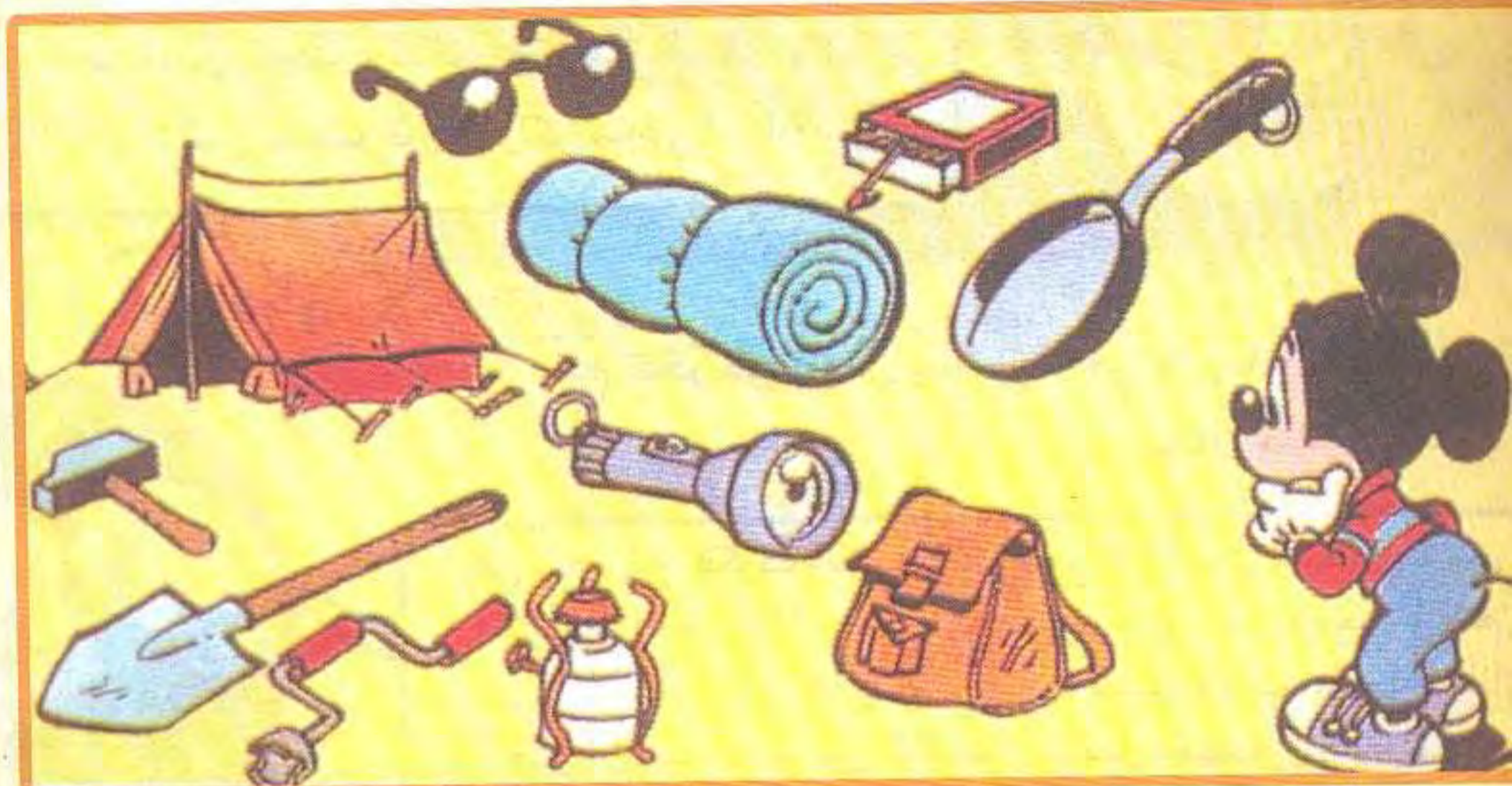
للشطار

كيف يمكنكم تقسيم
هذه الدائرة إلى
نصفين متساويين
بحيث يتساوى
مجموع أرقامهم
تماماً؟



المخيّم

هناك العديد من
الأدوات التي يري
ميكى أخذها معه
في رحلة للتخييم.
ولكنه واحدًا من
تلك الأشياء، لا
يمكنه استخدامه
للمخيّم. فهل
عرفته؟



التلوين



أحبتي في كل مكان.. إذا كان عندكم سؤال أو أي استفسار لا تترددوا في إرساله إلى العنوان التالي:
الكويت ص.ب ٢١٨٠٠ الصفاة الرمز البريدي ١٣٠٧٨ - مجلة ميكي



إلى فكري

ما هي آخر أخبارك؟

عائشة فهد - البحرين

أشكرك لسؤالك عني يا صديقتي الغالية، أما أخباري الجديدة فهي سر أخفيه عن الجميع ليكون مفاجأة، ستقرأينها في مغامرتي الجديدة التي ستنتشر قريباً. ولكن ما هي أخبارك أنت؟

إلى ميكي

ألم تفكر في العمل بالشرطة في مدينة «الفئران»؟

إيمان خليل - قطر

في الحقيقة، فكرت ولكنني أجد نفسي في العمل كمخبر بوليسي أكثر من العمل بالشرطة؛ لأن عملهم شاق جداً ومتعب ويحتم عليّ توضيحات كثيرة لا يمكنني بذلها بصورة دائمة، ولذلك فأنا أفضل أن أساعدهم دون الالتحاق بالعمل معهم وإن كان المفتش مهارة يضغط عليّ في هذا الأمر.



إلى عصابة القناع

لماذا ترتدون قناعاً على وجوهكم؟

فجر العبد - الكويت

ششش... كيف عرفت؟ إن أقنعنا متقنة لدرجة كبيرة، حتى لا يتعرف أحد على ملامحنا الأصلية، فنحن رجال مهمون.. إحم.. مطلوبون من الجميع، وبالأخص من رجال الشرطة. كما أن شهرتنا انطلقت من ارتدائنا للأقنعة، فكما ترين اسمنا.. عصابة القناع.



إلى نافع

ألم يحن الوقت لتطلب زيادة في راتبك؟

بدر شريف - الكويت

أخفض صوتك يا صديقي، فلو سمعك عم «دهب» لطرمني من العمل فوراً، أو الأسوأ من طردي أن يكلفني بأعمال إضافية مجانية طبعاً.. أف.. الصبر.. للأسف لن يزيد راتبي إلا بعد حدوث معجزة في طباع السيد «دهب»، وهذا شيء مستبعد تماماً، لأن طباعه مصفحة حديدية.. ضد التغيير.



مشابك الورق



أحياناً قد تواجه متاعب بسبب بعثرة أوراقك الهامة ..
لذلك نقدم لك فكرة مبتكرة وبسيطة لصنع مشابك
للأوراق ..

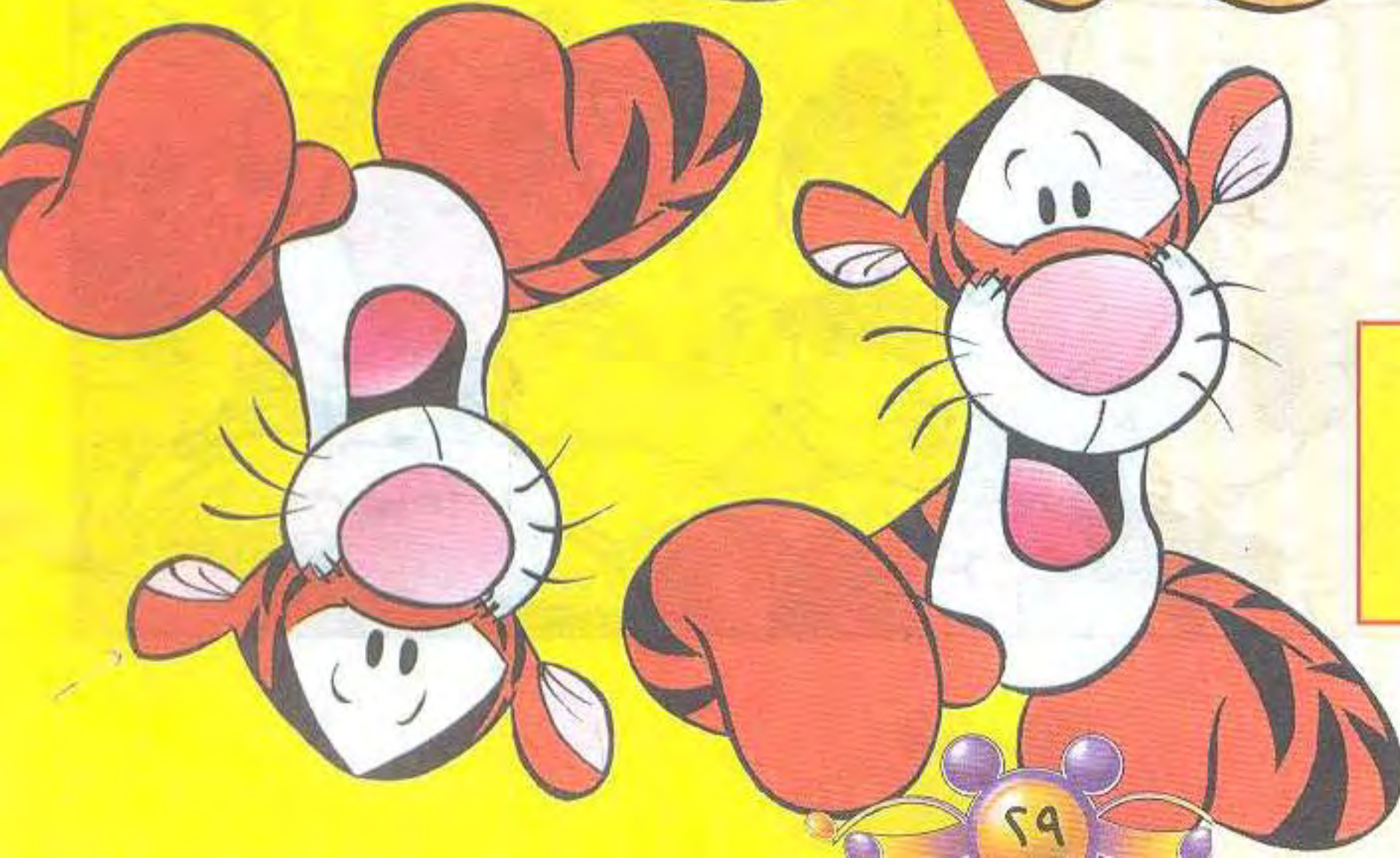
الأدوات المطلوبة

- ١- مشابك غسيل (يفضل الخشبية)
- ٢- صمغ
- ٣- مقص
- ٤- ورق مقوى

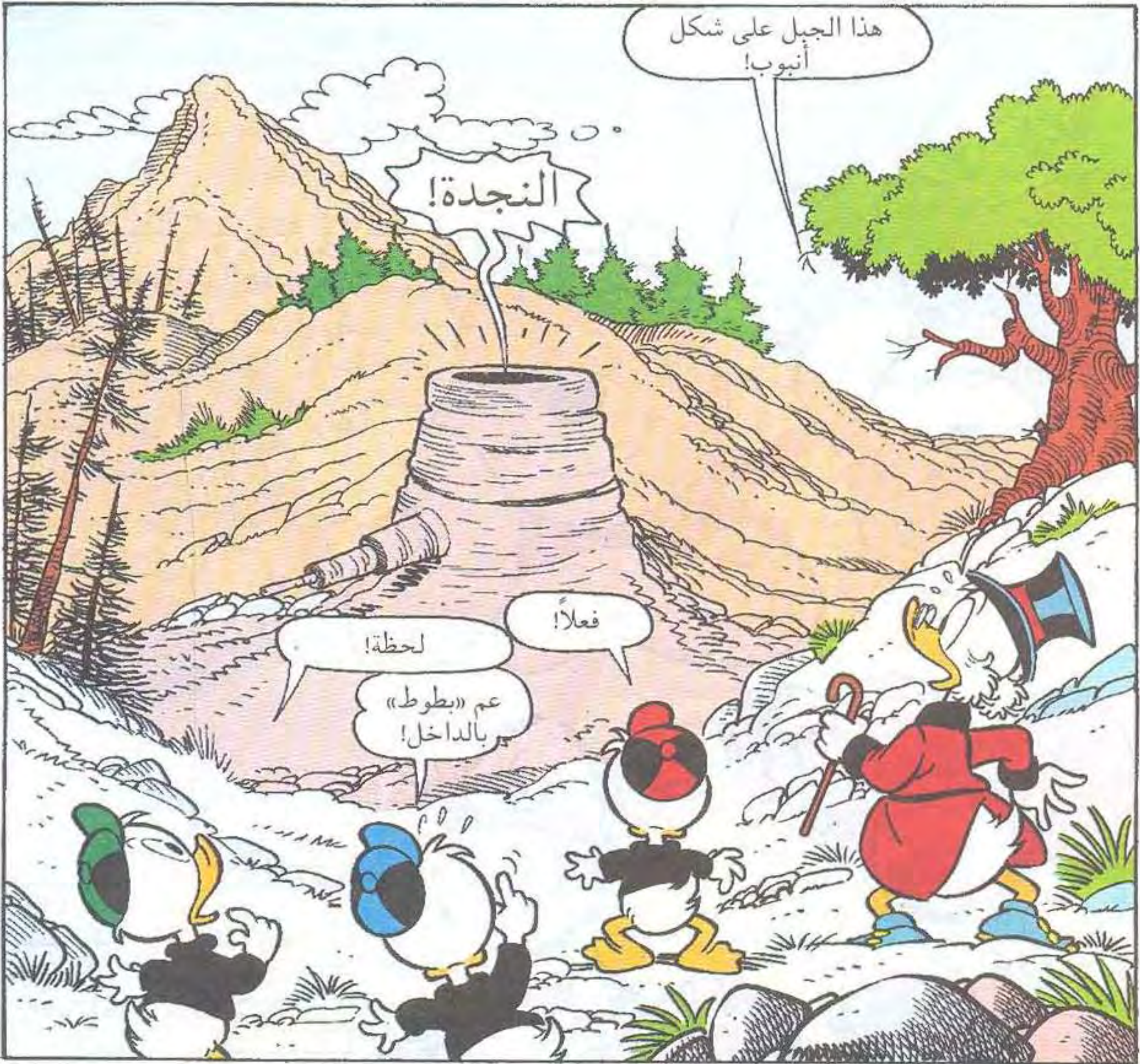


الطريقة

- ١- قص الأشكال المرفقة أو ارسم أشكالك وشخصياتك الخاصة.
- ٢- ألصقها على الورق المقوى وقص حولها بعناية.
- ٣- ألصقها على المشابك اتركها تجف (من الجهتين).
- ٤- استخدمها لتزيين أغراضك، أو لتزيين غرفتك.



تنبيه:
تنفيذ هذه الخطوات
يجب أن يكون تحت
إشراف الكبار ورقابتهم!













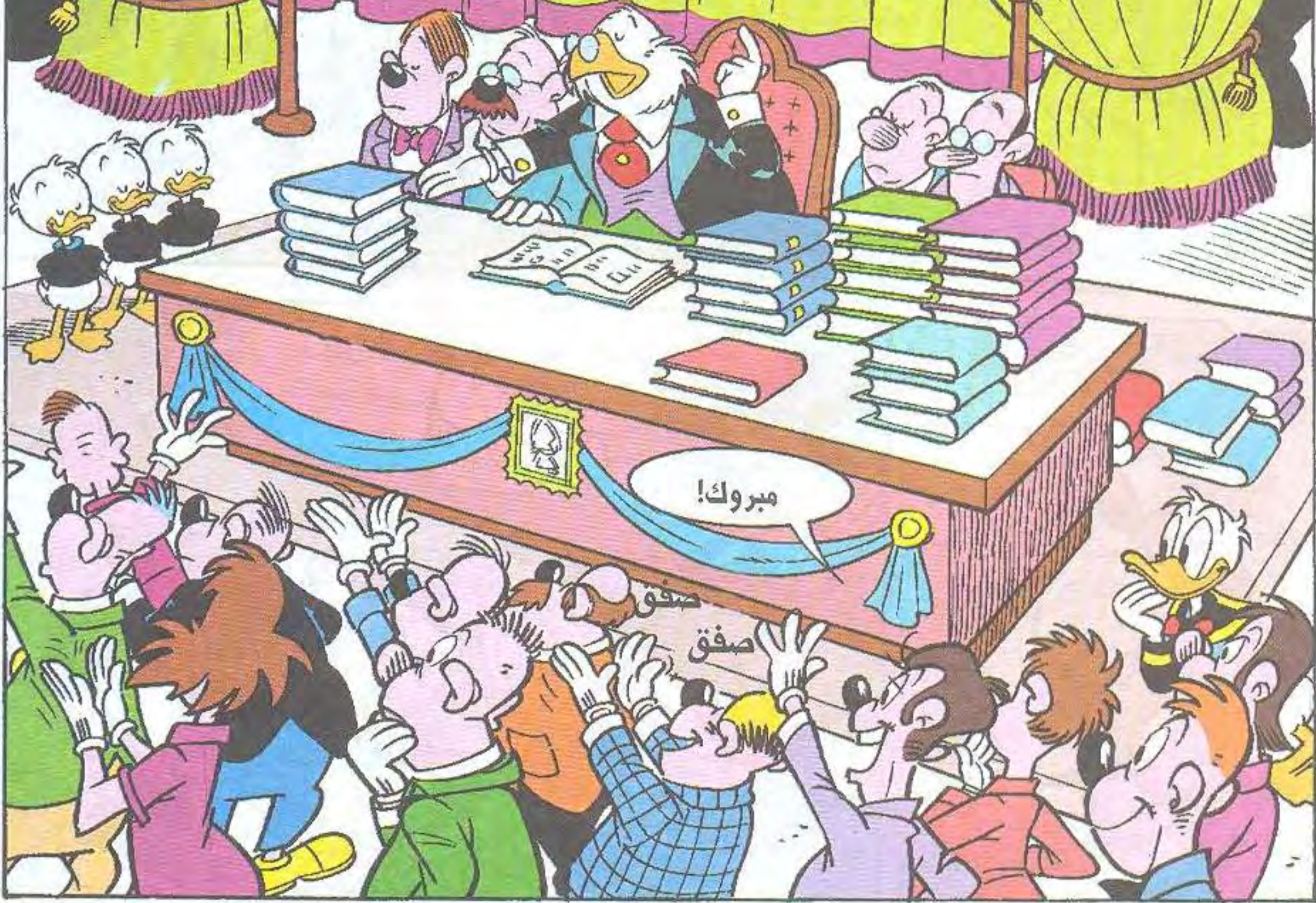




وبعد عدة أيام...

بعد المشاهدة والفحص
الدقيق قررت لجنة
التحكيم منح الجائزة
هذا العام لكل من
«كركور» و«فرفور»
و«زوزور»!

مسابقة مدينة البط لجمع الطوايع البريدية



شكراً جزيلاً!

تفضلوا جائزتكم! النقود وشهادة
التقدير!





ما هي اللينوتيب؟

دنيا الاختراعات



كما تعرفون يا أصدقائي أن الاكتشافات والاختراعات العلمية لعبت دوراً مهماً في تقدم الحياة البشرية على الأرض. فالاختراع يبدأ عادة بفكرة تخطر على بال أحد المتحمسين ولا يتوقف الأمر عند هذه الفكرة، بل يأتي من يدخل على هذه الفكرة التحسينات والتعديلات مما يجعلها أكثر فائدة. وفي هذا الباب سأعرفكم على بعض زملائي المخترعين واكتشافاتهم.



رغم أن الصينيين هم من اخترعوا الطباعة، فإن العالم يعتبر الطباع «يوهان جوتنبرج» صاحب فضل اختراع الطباعة، وذلك لأنه يسرها كثيراً مما أهل فكرته لأن تستخدم على نطاق واسع يجعله مشهوراً، فرسخ اسمه في أذهان الجميع.

«أوتمار مرغنتالر»

في أواخر القرن التاسع عشر اخترعت ماكينة الطباعة السطرية في أمريكا، على يد عالم ألماني يُدعى «أوتمار مرغنتالر»، وأسماها «اللينوتيب»، وعُدَّت من أهم الاختراعات في عالم الطباعة منذ اختراع «جوتنبرج» للحروف المتفرقة في القرن الخامس عشر، وتتميز هذه الماكينة بأنها تسهل عمل الطابع، كما أنها سريعة إذ إن معظم عمليات التشغيل فيها تتم أوتوماتيكياً.

لتحسينات من بعد «جوتنبرج»

خلال ٥٠٠ سنة تلت استخدام «جوتنبرج» للحروف المنفصلة القطع، تطورت الطباعة كثيراً من حيث السرعة والنوع، فأصبحت الحروف لا تُنضَّد (ترتب) باليد (إلا في حالات خاصة)، بل عن طريق ماكينات تنضيد كبيرة ذات لوحات مفاتيح (كما في الآلة الكاتبة). وهذه الماكينات تنضد الحروف ألياً في سطر أو على أفلام تُحضَّر منها رواسم (كليشيهات) للطباعة إما بصوغها قوالب أو فوتوغرافياً. وتستخدم الرواسم في ماكينات الطباعة الضخمة التي تدار بالطاقة الكهربائية وبإمكانها طبع آلاف الصفحات أو الجرائد في الساعة الواحدة.

أنواع الطباعة

هناك ثلاثة طرق طباعة رئيسية هي الطباعة الحرفية (تطبع بواسطة حروف منضدة أو قوالب معدة منها) والطباعة الحجرية الضوئية (بصفائح معدة فوتوغرافياً عن ألواح حجرية) والطباعة الروسمية (التي تستخدم صفائح أو كليشيهات محفورة كيميائياً).



الملاقة بين البيئة والتنمية

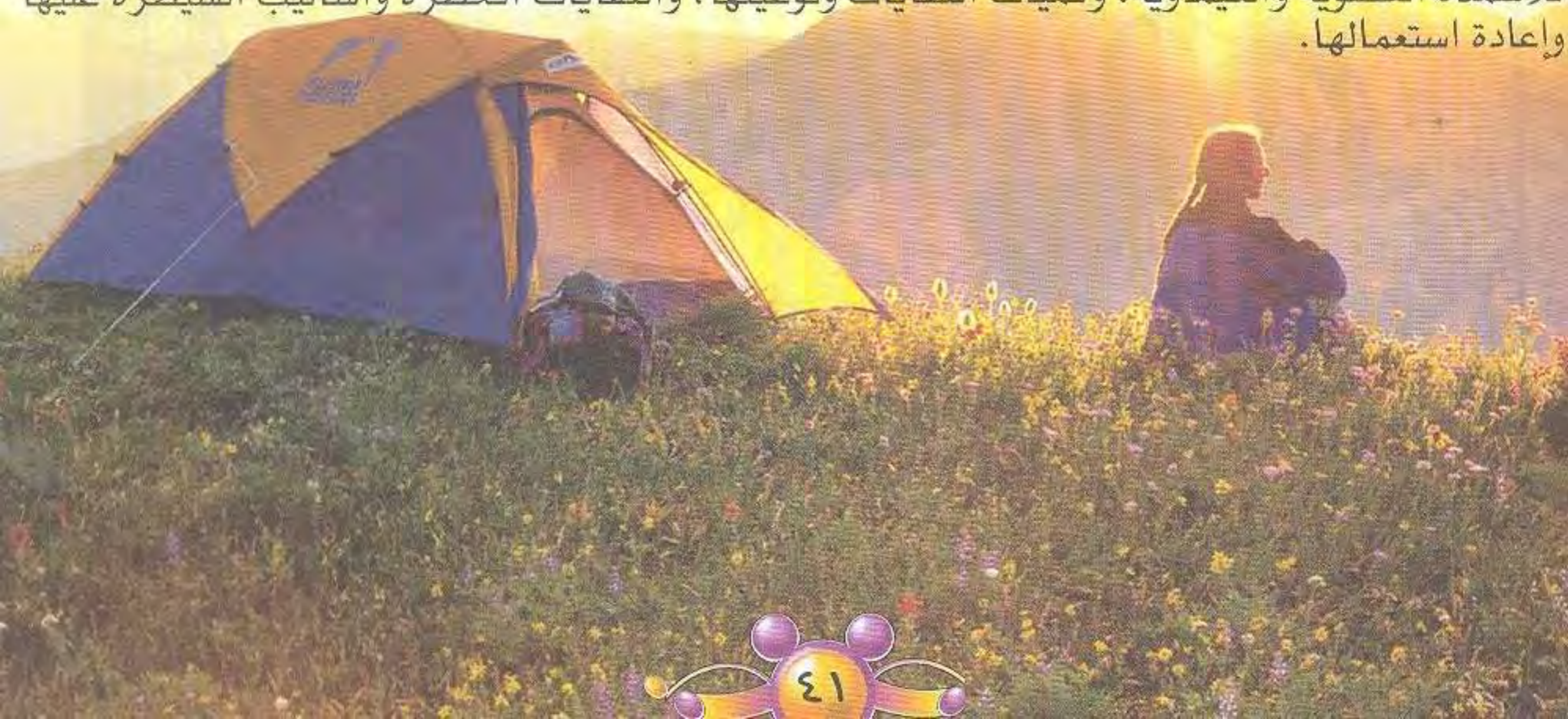


تعني التنمية الحديثة أن تكون مرتبطة بشكل كبير ووثيق بتأمين حاجات المجتمع الإنساني في موقع معين وتحافظ في الوقت نفسه على البيئة معطاة للمستقبل. ولكن الواقع حالياً لا يتوافر هذا الارتباط. وقد أدى هذا إلى ضرورة الوصول إلى ذلك الربط، أي شروط التنمية المستمرة والتي يمكن إيجازها بالنقاط التالية.

- ١- مراقبة تلوث الهواء والمياه والتربة وأثره على الإنسان والحيوان والنبات والإنشاءات، خاصة في مجال الأثر المتبقي للمبيدات وتأثير المخصبات في الزراعة المروية.
- ٢- توثيق وحماية البيئة الطبيعية والحد من التصحر، وتقويم الأثر البيئي فيما يتعلق باستغلال المصادر الطبيعية.
- ٣- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بنوعية مياه الري وأثرها على النبات والإنسان والتربة، ونظم الري.
- ٤- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بأنظمة تغذية الينابيع والأحواض الجوفية لغرض التخطيط الإقليمي للموارد المائية.
- ٥- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بخصائص الميزان المائي بهدف الاستخراج الآمن للمياه الجوفية وعدم استنزافها وتطوير الطرق لترشيد استهلاكها المياه في ضوء تلك المعطيات.
- ٦- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بتطوير طرق المراقبة البيئية لمناطق تغذية الأحواض الجوفية المائية بهدف احتواء بؤر التلوث والحد من تسرب الملوثات إلى المخزون المائي الجوفي والمساحات المائية.
- ٧- إجراء الدراسات الإحصائية الخاصة بالأمراض السارية والمتعلقة بصحة البيئة ومتابعتها.
- ٨- إجراء الدراسات الخاصة بربط الأمراض وانتشارها بمستويات التلوث المختلفة والتقلبات الجوية.
- ٩- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بمستويات الضجيج المقبولة.

أنشطة الإنسان والبيئة

إضافة إلى ما سبق يجب على الحكومات والجامعات ومراكز البحث دراسة العوامل التي يمكن أن تشكل خطراً على نشاطات الإنسان كالزلازل والفيضانات والمشاكل الهندسية الجيولوجية عند بناء الطرق والجسور ومحطات القوى والسدود ودفن النفايات الخطرة، وأخذ البعد البيئي في الدراسات والمشاريع المتعلقة بالقطاعات الاقتصادية المختلفة، وإجراء البحوث والدراسات المتعلقة بالاستعمال الآمن للأسمدة العضوية والكيماوية، وكميات النفايات ونوعيتها، والنفايات الخطرة وأساليب السيطرة عليها وإعادة استعمالها.





النهاية

هل أنت خائف من الامتحان؟



قد تشعر بالخوف والقلق بسبب اقتراب مواعيد امتحانات آخر العام الدراسي، فإن كان قلقك طبيعياً يدفعك للاستذكار بجد واجتهاد وإقبال، فهذا قلق محمود، أما إذا كان قلقك يمنعك من المذاكرة ويقيّد تركيزك ولا يدعك تعطّي كل إمكانياتك لتبدع وتبذل ما في وسعك في تحصيل المواد المقررة عليك فاحذر ولا تستسلم لمشاعرك بل واجهها ولا تدعها تحركك من تفوقك ومن نجاحك.

نتائج الخوف الزائد عن الحد

من أبسط نتائج التوتر وعدم التركيز في مراجعة الدروس المراجعة المطلوبة استعداداً للامتحانات، كما أن الخوف الزائد عن الحد يؤثر فيك أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحانات وبالتالي قد يضيع مجهودك طول عام الدراسي. ومن الممكن أن تتجنب كل هذا إذا ما هدأت وشعرت بالاطمئنان، وحتى يحدث هذا عليك أن تقول نفسك بثقة «لا داعي للخوف، فأنا أبذل كل ما في وسعي لتحقيق واستيعاب واستذكار المواد أولاً بأول طول العام».

ثقة حل سريع

يقول أن الله لن يخذلك، وأنه لا يضيع أجر من يتقن عمله، وأن لكل مجتهد نصيباً، فاجتهد وتوكل على الله، وثق في نفسك وفي إجاباتك حتى تستطيع أن تركز في امتحاناتك، وتكون إجاباتك منظمة كاملة وافية لكل جوانب السؤال المطلوب.

ماذا بعد الامتحان؟

لا تجعل طريقة إجابتك في أحد الامتحانات تؤثر في الامتحان التالي له، بل يجب أن تترك كل مادة لظروفها وألا تدع تلك الظروف تستمر، وعليك تجنب الأخطاء التي حدثت في الامتحان السابق حتى لا تتكرر مرة أخرى. فكل مادة مستقلة بذاتها لا يجب أن تتأثر بغيرها حتى لا تتأثر درجاتك في آخر الأمر.

النوم العميق

للنوم دور أكيد في تهدئة روعك واستيعاب المعلومات التي تحصلها فلا تحرم نفسك من نوم عدة ساعات لا تزيد عن سبع ساعات في اليوم الواحد لتستفيد من باقي وقتك في المذاكرة والمراجعة.



البقول



هي أنواع الخضراوات الموجودة داخل غلاف، ومنها البازلاء والفاصولياء، وهي إما خضراء أو مجففة. وقد تكون حبوباً مثل الفول والعدس والحمص والتمرّمس. تحتوي البقول على مادة بروتينية تسمى «لجيومين» أو «كيزين الخضر»، وهي قريبة التركيب «كيزين اللبن» لدرجة قد تؤدي لاستبدالها باللبن في صنع الجبن ولذلك تعتبر من أكبر مصادر البروتين النباتي، وهي غنية بالنشويات، أما نسبة الدهن فيها فقليلة. وعند اختيارها يُراعى أن يكون لونها طبيعياً وأن تكون خالية من أثر السوس والطمى الجاف، وتخزن بكميات قليلة مخلوطة بقليل من الملح الرشيدي (ملح خشن).

التمرّمس

نوع من الحبوب التي يضرب بها المثل في رخص الثمن، وهو كالحمص ذو فوائد غذائية جيدة، غني بالبروتين بحيث تصل نسبته إلى ٣٠٪، ويتميز بوجود الألياف فيه مما يجعله مضاداً للإمساك، إلا أن حرارة طعمه تجعله غير مقبول، وتتلاشى هذه المرارة إذا تم غليه لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات، ثم ينقع لمدة يومين أو ثلاثة، ثم يؤكل مرشوشاً بالملح.

وقد أمكن الاستعاضة بالتمرّمس عن القمح خلال الحرب، حيث أضيف دقيقه إلى دقيق القمح لتعويض النقص الحادث حينذاك. يحتوي نصف كوب التمرّمس على ٨٠ سعراً حرارياً.

الحمص

يحتل الحمص مكانة مرموقة على مائدة الطعام في جميع بلاد حوض البحر المتوسط، فهو يؤكل مطبوخاً ومسلوقاً ومسحوقاً، ورغم صعوبة هضمه إلا أنه يمد الجسم بمواد غذائية عالية القيمة، لاحتوائه على المواد البروتينية المغذية. فالبروتين ضروري لجسم الإنسان سواء كان نباتي المصدر أو حيوانياً.

ويحتوي الحمص الجاف على ٤، ١٤٪ من وزنه ماء، وعلى ٩، ٥٪ مواد دهنية، وعلى ٢٤٪ مواد بروتينية، وعلى ٤، ٢٪ مواد رمادية، وعلى ٤٨، ٥٪ مواد سيلولوزية. أما محتواه من الأملاح المعدنية فهو: ٢١٩ مللجم من الكبريت، ٣٥٠ مللجم من الفوسفور، ٥٠ مللجم من الكلور، ٩٣٠ مللجم من البوتاس، ٦٠ مللجم من الكلس.



سوليات

٥,٥ مللجم من الحديد، وذلك في كل مائة جرام. أما قيمته الحرارية فهي ٨٠ سعراً حرارياً في كل ربع كوب.

العدس

منذ عصور ما قبل التاريخ والعدس ينبت في أماكن مختلفة من الكرة الأرضية، ورغم الاعتقاد السائد أن آسيا الوسطى هي موطنه الأصلي فإن وجوده في حياة الفراعنة يدل على أنه امتد حتى شمل العالم القديم.

والغريب أن الإنسان الذي عاش قبل الميلاد كان أكثر إدراكاً لفوائد العدس من الذين أتوا بعده، ففي القرون الوسطى ساد في أوروبا اعتقاد بأن العدس سم زعاف، وأن على المرء اتخاذ الاحتياطات الوقائية للنجاة من آثاره القاتلة!!

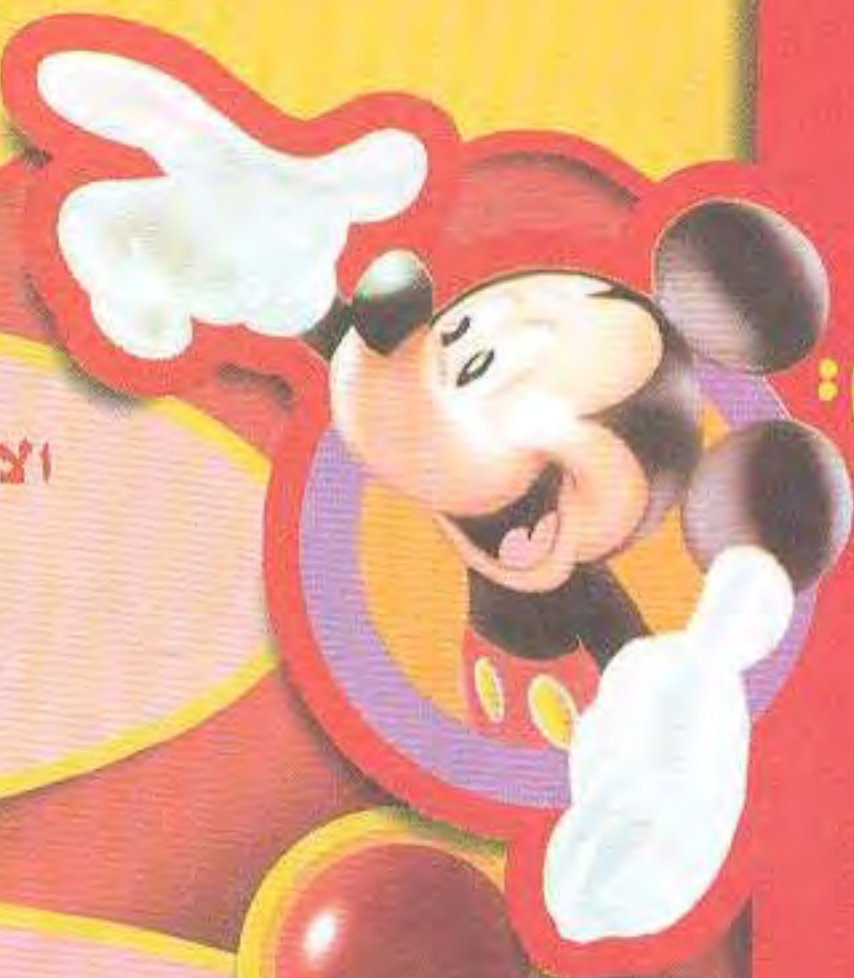
يعتبر العدس في العصر الحديث نباتاً عالي القيمة الغذائية، ورغم رخص ثمنه فهو طعام ثمين جداً، لأنه يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية، بل إنه يفوق اللحم في بعض النواحي إذ إنه يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وقليل من الشحم وقليل من البروتين تكاد تغني أكله عن تناول اللحم. والعدس غذاء أساسي لمن يبذل مجهوداً عضلياً شاقاً، إذ يحتوي ٥٠ جم منه على ٣٣٣ سعراً حرارياً، بالإضافة إلى احتوائه على الكالسيوم والفوسفور والحديد، لذا فهو يقوي العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بالفيتامينات (ب) فهو مقو للأعصاب ومانع للإمساك. ولكن على المصابين بأفات المعدة عدم الإكثار من تناول العدس لأن قشوره رغم غناها بالفيتامينات إلا أنها تؤذي معدتهم وتكثر الغازات.

الفاول

عرفه الإنسان منذ القديم، فكان الإغريق يأكلونه بقشره، ويستخدمون الفول المصري الأخضر في صندوق الاقتراع عوضاً عن الأوراق. أما في روما فكان يستخدم في الاحتفالات الدينية.

يؤكل الفول نيئاً، ومطبوخاً، فهو غذاء حسن يلعب دوراً مهماً في غذية سكان حوض البحر المتوسط، حتى أطلق عليه اسم (لحم الفقراء) وقد أيد العلم هذه التسمية بسبب غنى الفول بالبروتين مثله مثل اللحم.

لفول نبات حولي (سنوي) يبلغ طول ساقه المتر حياناً، وتنتشر زراعته في آسيا وبلاد البحر لمتوسط بشكل خاص. وثماره قرنية الشكل خضراء اللون تحتوي على حبات الفول اللذيذة لمغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة، ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود كلما تعرض للشمس أو كلما قادم الزمن به.



أهل وأهل

الاسم : دلال حمد العسكوسي

العمر: ٣ سنوات

الشخصية المفضلة: ميكي

البلد : الكويت

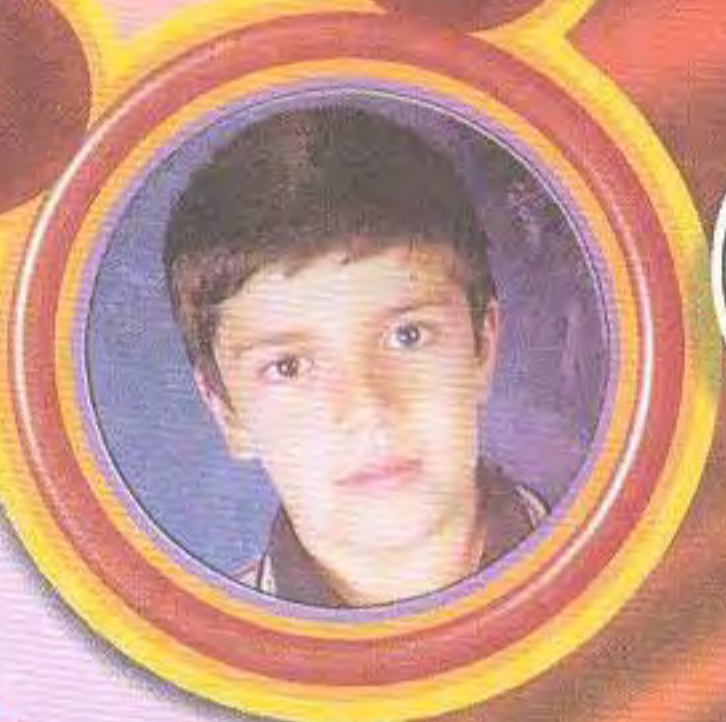


الاسم : أحمد سمير

العمر: ١٠ سنوات

الشخصية المفضلة: ميكي وعم ذهب

البلد : السعودية



الاسم : نفيسة إبراهيم

العمر: سنة ونصف

الشخصية المفضلة: ميني

البلد : السعودية

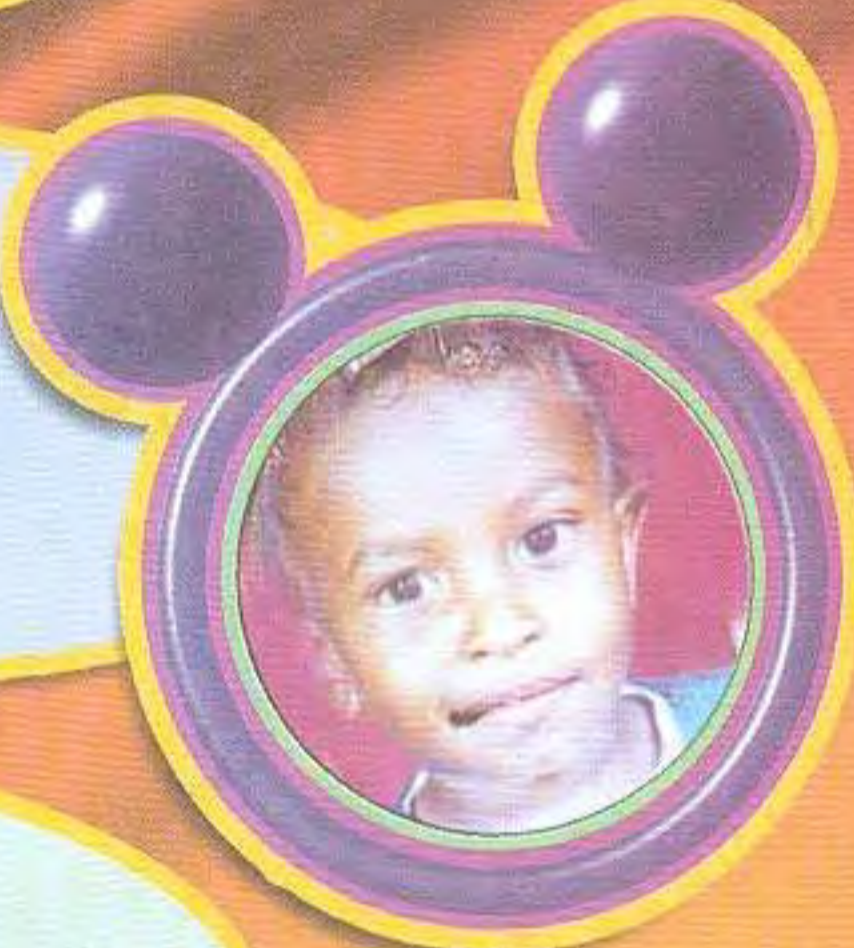


الاسم : محمد إبراهيم

العمر: ٧ سنوات

الشخصية المفضلة: بطوط

البلد : السعودية



الاسم : حسن حيدر

العمر: ١٤ سنة

الشخصية المفضلة: ميكي

البلد : الكويت

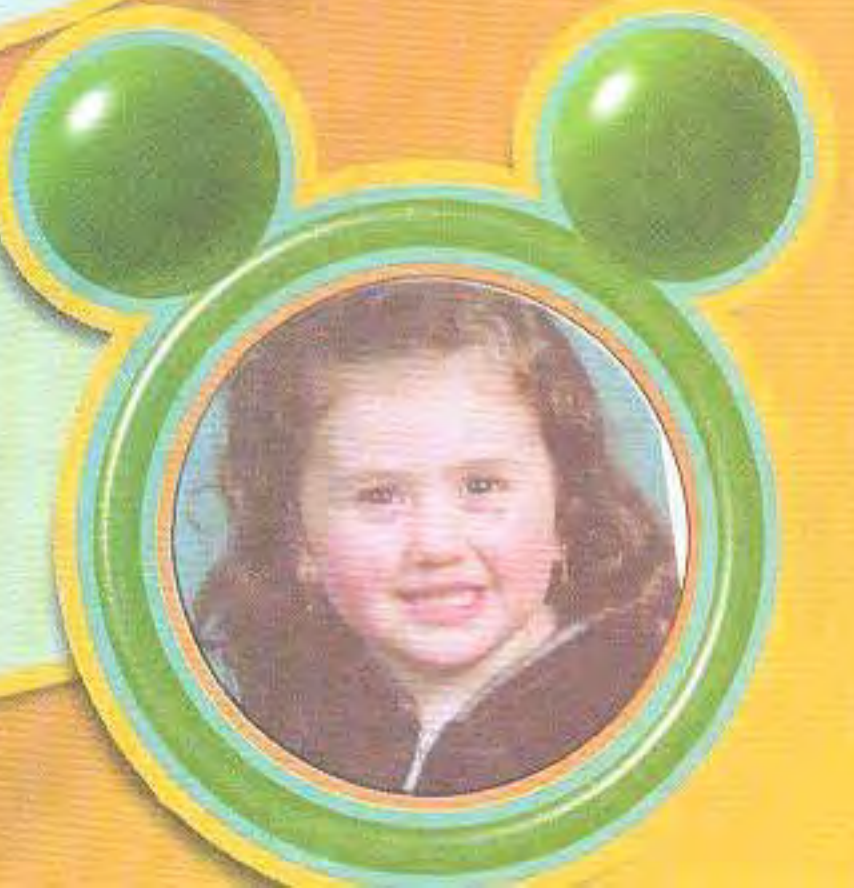


الاسم : غيداء مراد

العمر: ٧ سنوات

الشخصية المفضلة: ميكي

البلد : الكويت



أسماء الفائزين في مسابقة المعرفة (٤١)

أصدقائي الأعزاء... بعد فرز الرسائل ذات الإجابات الصحيحة،
فاز كل الأصدقاء التالية أسماؤهم:

- ١- باسل موسى الأسود - الكويت - حقيبة متكاملة
- ٢- محمد حمد المهوس - الكويت - حقيبة متكاملة
- ٣- محمد فؤاد - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٤- كريم عرب - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٥- آلاء أكرم عبدالرحيم - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٦- وفاء مهدي علي - السعودية - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٧- علاء إياد عابدين - الكويت - شنطة حمراء
- ٨- همام أحمد عمر - الإمارات - شنطة حمراء
- ٩- منتهى حبيب - الكويت - ساعة مكتب
- ١٠- بسمة أسامة - الكويت - ساعة مكتب
- ١١- سعود فرج جوهر - السعودية - ساعة مكتب
- ١٢- سلطان علي محمد - السعودية - ساعة مكتب
- ١٣- حسام يوسف أبودية - الأردن - ساعة مكتب
- ١٤- حسين هشام الشمري - الأردن - طائرة شاطئ
- ١٥- فاطمة محمد حسن - السعودية - طائرة شاطئ

ألف مبروك للفائزين

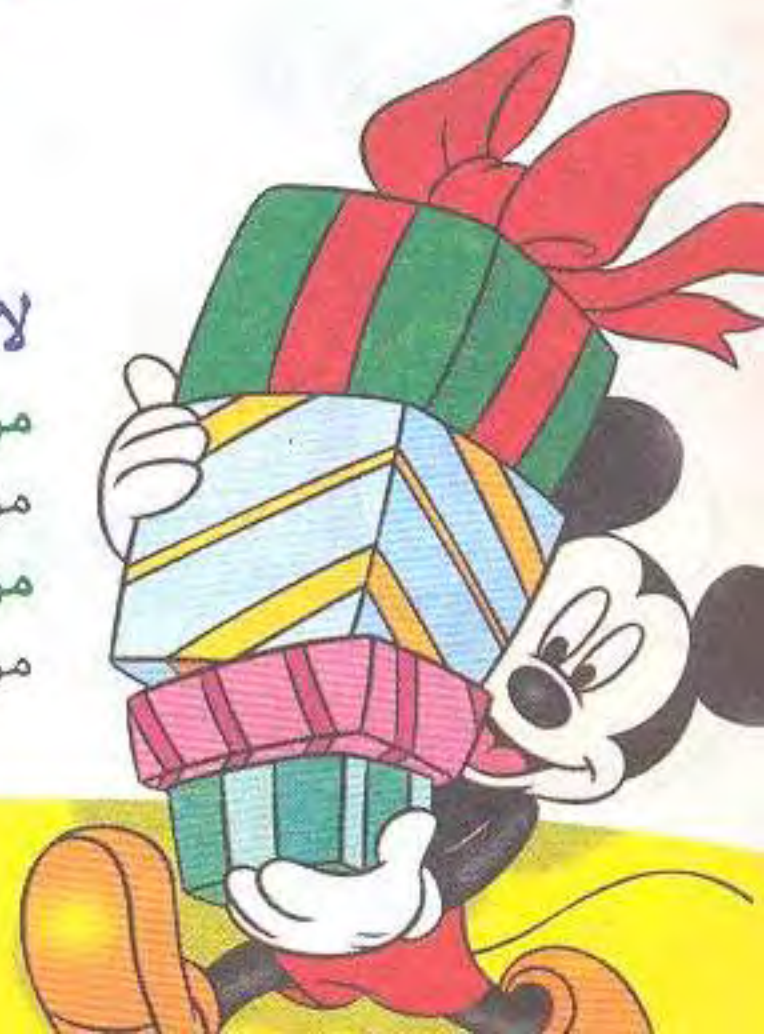
لاستلام الجوائز:

من داخل الكويت:

مراجعة مجلة ميكي في مدة أقصاها أسبوعين

من خارج دولة الكويت:

مراجعة شركات التوزيع في كل بلد



خصصت هذه الصفحة لإبراز الفنانين الصغار من أصدقاء ميكي



وفاء الصراف - الكويت



نبيل نور الدين - السعودية



فاطمة عقيل - الكويت



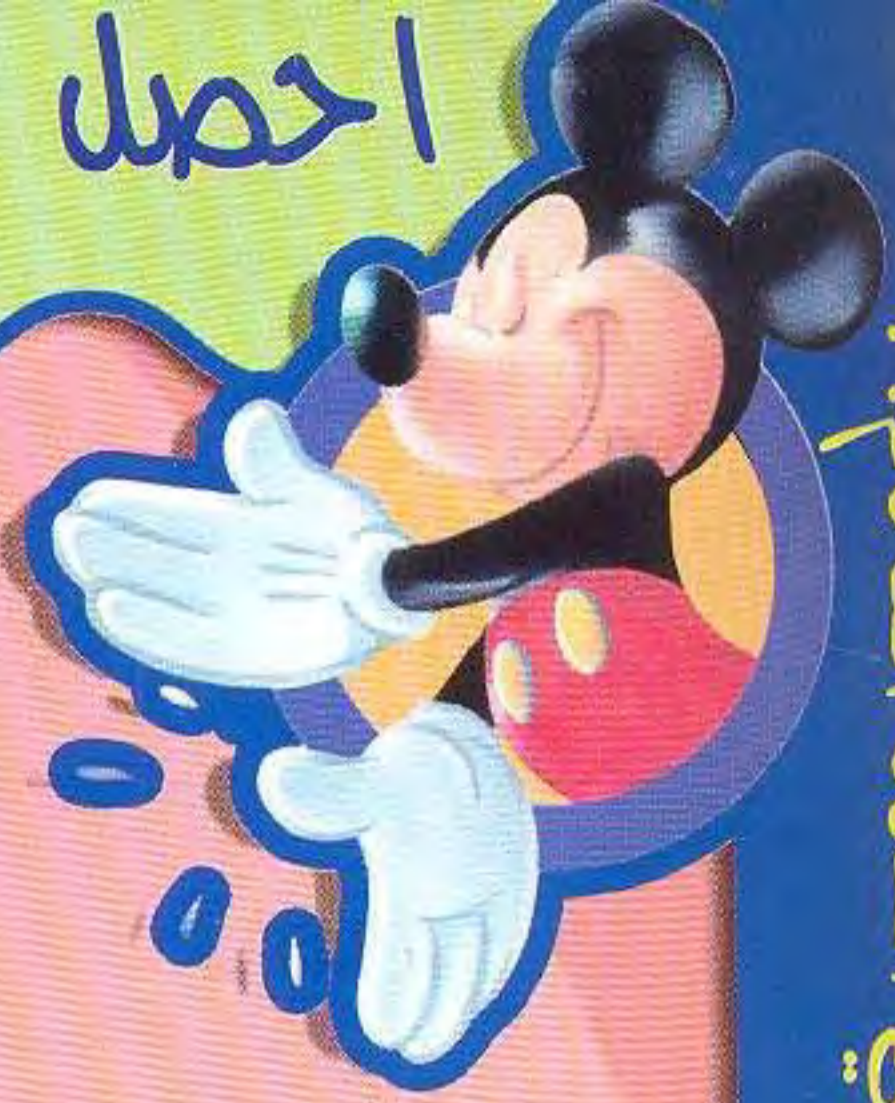
سكينة رضا - السعودية



علياء المنصوري - الامارات



احصل على أسنان ناصعة البياض!



ما هو

للك

فندق

الحكاية؟!

كيف تتعامل مع
قلق الامتحانات؟



داخل العدد
أسماء الفائزين
في مسابقة المعرفة (5)



بانتظاركم:

العديد من
الأنشطة
والمعلومات
والطرائف..

لا تترك هذا
العدد يفوتك!

كن شجاعاً مع حليب صافيو

صافيو



حليب صافيو طويل الأجل بالنكهات المتعددة هو المفضل لدى جميع الأطفال،
ولأن صافيو يشاركهم المتعة والمرح والمغامرات ويفاجئهم بالهدايا،
والمسابقات والألعاب. فإن صافيو الصديق المفضل لدى الأطفال.

دانون
DANONE

الصفاي
AL AFI